

GOING HOME CHECKLIST



blaupause.

Initiative für mentale Gesundheit
im Gesundheitswesen e.V.

Unterstützt von:

 **Impfzentrum**



Mindful Doctor



Innehalten

Nimm dir einen Moment, um über den heutigen Tag nachzudenken.

Loslassen

Mache dir eine Sache bewusst, die heute schwierig war. Lass sie los.

Wertschätzen

Vergegenwärtige dir drei Dinge, die heute gut gelaufen sind.

Selbstfürsorge

Wie fühlst du dich damit?

Tausche dich mit deinen Kolleg*innen über deine Erfahrungen aus.

Teamgeist

Schau noch einmal nach deinen Kolleg*innen, bevor du gehst.
Sind alle okay?

Erholung

Jetzt wende deine Aufmerksamkeit dem Feierabend zu.
Ruhe dich aus und erhole dich.

